

24-timmars

Bidrag från Rune Larsson
2006-09-21

Råd som räcker dygnet runt. Tips för att klara av ett 24 timmars lopp.

Att springa ett 24-timmarslopp är en väldig utmaning eftersom loppet kommer att utvecklas till en kamp inom löpare. Kampen står mellan en kropp som blir allt mer sliten och kommer att sända alla möjliga signaler på att den vill vila. Denna slitna kropp ska drivas framåt med hjälp av ett psyke. Om psykets signaler till kroppen är starkare än kroppens signaler till psyket, kommer löparen att kunna vara igång hela dygnet.

På grund av den extremt långa tiden som kroppen och psyket utsätts för påfrestningar kommer med största sannolikhet följande åkommor att upplevas.

- Fötterna slits och man får blåsor eller/och skavsår.

- Muskler kommer att krampa och värka.

- Magen

kommer att protestera mot allt ätande och drickande. Troligtvis blir du någon gång illamående. Du kanske till och med spy.

- Sömnbristen kommer att göra dig dimmig i skallen under några perioder.

- Du kommer att se varvtiderna bli mycket längre än vad du hoppats på. Då smyger sig tvivlet på och du kan tappa modet.

- Tankar

på att det finns åtskilliga bättre sätt att tillbringa en lördagskväll än att springa runt på en varvbana kommer att smyga sig på.

- Omklädningsrummet, med varm dusch och möjligheter till vila, kommer att fresta dig

Alla

dessa reaktioner bör du alltså vara mentalt förberedd på. Nej, det är inte negativt tänkande att förvänta sig dem! Negativt tänkande är att ge upp för vanliga skavsår eller en mental svacka. Positivt tänkande är emellertid att tänka igenom hur du ska hantera situationerna.

- "Jaha, nu kommer skavsåren. Jag ska stanna, tvätta såren, punktera blåsor och sätta på Leukoplast."

- "Kramp! Jag går några hundra meter och väntar på att de ska försvinna."

- "Illamående! Fullt normalt, men det kommer snart att gå över."

- "Jag

är så sömnig att jag inte kan tänka klart längre. Om jag går eller springer och mikrosover går det snart över. I värsta fall kan jag lägga mig i 20 minuter. När man väcker mig kommer jag att vilja sova vidare, men då ska jag upp så fort som möjligt och stappla ut på mina stela ben tills de lirkats upp och jag kan springa igen."

- "Det går sakta nu. Men det går framåt trots att kroppen är sliten. Kanske kommer det att gå lättare om någon timma. Svackor kommer och går."

- "Nu

sitter de där och tar en pilsner tillsammans och umgås i full bekvämlighet medan jag springer här. Men detta blir ett minne för livet och de andra har snart glömt timmarna de hade i sin komfort. Ett så här långt lopp är inte alltid roligt, men absolut inte alltid elände heller."

- "Lägger jag av nu kommer jag att ångra det i morgon.

När jag tittar på hur kämparna som höll ut fortsätter på stela ben de sista timmarna vet jag att jag avundas dem mer än vad jag avundades dem som var ute och roade sig med kompisarna igår."

Trots alla enorma påfrestningar kommer loppet att vara värt att

genomföra. Det blir ett mycket intressant besök i utmattningens yttersta gränstrakter.

Några övriga råd:

- Försök

att äta disciplinerat, även om du inte känner hunger. Men ibland är magen inte mottaglig för mat och då kan du låta den vila någon timma.

- Variera

smaker och livsmedel. Kolhydrater kan de flesta bara äta en viss tid innan de får en motvilja mot dem. Ibland vill du kanske ha något salt, något fett eller något med massor med protein. Den sorts mat vi i dagligt tal kallar för "skräpmat" är förträfflig när du ska springa i ett helt dygn. Pizza, hamburgare, glass, konditorivaror, pommes frites och andra läckerheter ger massor med välbehövligen kalorier och samtidigt olika smaker. Cola med kolsyra brukar fungera för de flesta och en kall lättöl (alkohol ska du däremot undvika) kan vara den smaksensation som gör dig på bra humör en stund.

- Det är ingen dum idé att gå några varv om (när) du känner dig dålig.

- Extrem

sömnhet kan du komma ur genom att sova en kort stund. Men programmera din hjärna en tid innan att sova just en kort stund! 20 minuter är länge nog.

- Kör i möjligaste mån med konceptet "greppa, stick

och drick" vid kontrollerna. Där ska du inte lägga onödig tid. Kvalitén på vilan du får när du står vid kontrollen är dålig. Bättre är det att ta med sig mat och dryck och äta medan du går. Läger man ihop all den tid som slösas bort vid kontrollerna blir det en hel del.

Den som lyckats hålla sig igång ett helt dygn har gjort en prestation. Han eller hon hade ett psyke och en kropp som kunde dra åt samma håll.